

【参加者募集】

冬の冷え対策！自分の筋肉でぽかぽか身体コンディショニング

冬は身体が冷えて動きたくなくなりがちな季節。だからこそ、外から温めるだけではなく、自分の筋肉を正しく動かし、「自分で熱をつくれる身体」を目指しましょう。「動いたらなんだか身体がぽかぽかする」そんな感覚を味わいながら、冬を元気に過ごすための身体づくりをしていきます😊

【日 時】 令和8年11月26日(木) 10時～11時

場 所： 南方地区センター 研修室1

講 師： NCA日本コンディショニング協会FCT 安藤 舞 先生

参加費： 無料

定 員： 先着10名

持ち物： フェイスタオル・バスタオル(レッスンで使用します)・飲み物

締 切： 11月19日(木) 定員になり次第締め切ります

その他： 動きやすい服装でお越しください



【センターからのお知らせ】



秋の作品展

～みんなのアトリエ～

日時: 11月15日(日) 10時～14時

南方地区センター研修室1

南方地区文化祭同時開催！

体育館では地区の皆さまの作品展示、屋外ではキッチンカーも出店しております。詳しくは別紙チラシをご覧ください😊
※入口は体育館からとなります。

～出品者のご紹介～

- ◎たんばぼ保育園年長児 ◎南方幼稚園年長児 ◎ガレット・パレット ◎つまみ細工たのしむ会
◎クラフトサークル ◎ポーセラーツの会 ◎彩峰習字教室 ◎センター事業参加者



【町からのお知らせ】



第44回

金ヶ崎町郷土芸能発表大会

- 日 時: 10月25日(日) 12時30分開演
- 会 場: 中央生涯教育センター 多目的ホール
- 入場無料
- 大会終了後に餅まき予定
- 問合先: 中央生涯教育センター ☎44-3123



2026 かねがさき継走大会

- 日 時: 11月1日(日) 男 子: 9時30分スタート
女 子: 男子2区と同時スタート
- コース: 森山陸上球技場を発着とする周回コース
南方地区からも出場します
応援よろしくお願いします!!



事業報告



バラのキーホルダーづくり



9月25日、講師に清川めぐみ先生をお招きし、クラフトバンドで「バラのキーホルダーづくり」を開催しました。

11月15日(日)に開催される『秋の作品展～みんなのアトリエ～』に展示します。色とりどりのバラを是非観に来てください♪南方地区文化祭同時開催です😊



11月 南方センター 利用予定表

10月8日現在

日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
9:00～11:30 K 太極拳・練功養生の会			10:00～15:30 K2 クラフトサークル			
	17:30～19:00 K2 ガレットパレット					
9:00～12:00 T 金ヶ崎卓球スポ少	9:00～12:00 T ラージピンポン	9:00～12:00 T 谷地下友の会	9:00～12:00 T ラージ	9:00～12:00 T 谷地下友の会	9:00～12:00 T ラージ	9:00～12:00 T 渡部家
13:00～18:00 T スラッシュ		13:00～15:00 T 金ヶ崎クラブ	17:00～19:00 T 金中男子バレーSS	17:00～19:00 T 金中男子バレーSS	17:00～19:00 T 金中男子バレーSS	
	18:00～21:00 T ピンポンズ	19:00～21:00 T 金中卓球部父母会	19:00～21:00 T ピンポン同好会	19:00～21:00 T 町卓球協会	19:00～21:00 T ピンポン同好会	19:00～21:00 T スバル
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	全日 K 展示会準備	全日 K 展示会準備	全日 K 展示会準備	全日 K 展示会準備	全日 全館 文化祭・展示会準備	全日 全館 文化祭・展示会準備
	17:30～19:00 K2 ガレットパレット		9:00～17:00 W 南方凡爺会	13:30～16:00 K2 ポーセラーツの会		
9:00～12:00 T 金ヶ崎卓球スポ少	18:30～21:00 W 太極拳・練功養生の会	9:00～12:00 T 谷地下友の会	10:00～15:30 K2 クラフトサークル	9:00～12:00 T 谷地下友の会		
	9:00～12:00 T ラージピンポン	13:00～15:00 T 金ヶ崎クラブ	9:00～12:00 T ラージ			
	18:00～21:00 T ピンポンズ	19:00～21:00 T 金中卓球部父母会	19:00～21:00 T ピンポン同好会	19:00～21:00 T 町卓球協会		
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
10:00～14:00 南方地区文化祭 & 秋の作品展 同時開催!! 是非お越しください😊 	17:30～19:00 K2 ガレットパレット			9:00～15:00 K 太極拳・練功養生の会		14:00～17:00 W 影峰習字教室
	9:00～12:00 T ラージピンポン	9:00～12:00 T 谷地下友の会	18:30～21:00 K 太極拳・練功養生の会	9:00～12:00 T 谷地下友の会	9:00～12:00 T ラージ	9:00～13:00 T 金中男子バレーSS
		13:00～15:00 T 金ヶ崎クラブ	9:00～12:00 T ラージ			13:30～16:30 T 金中卓球部父母会
	18:00～21:00 T ピンポンズ		19:00～21:00 T ピンポン同好会	19:00～21:00 T 町卓球協会	19:00～21:00 T ピンポン同好会	19:00～21:00 T スバル
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
全日 全館 はあと♡ママ	8:30～17:30 全館 はあと♡ママ		9:00～17:00 K 南方凡爺会	10:00～11:00 K コンディショニング		
			10:00～15:30 K2 クラフトサークル		18:30～20:00 K2 連合会役員会	14:00～17:00 W 影峰習字教室
		9:00～12:00 T 谷地下友の会	9:00～12:00 T ラージ		9:00～12:00 T ラージ	9:00～13:00 T 金中男子バレーSS
		13:00～15:00 T 金ヶ崎クラブ		8:00～13:00 T 町老人クラブSB大会		
	18:00～21:00 T ピンポンズ	19:00～21:00 T 金中卓球部父母会	19:00～21:00 T ピンポン同好会	19:00～21:00 T 町卓球協会	19:00～21:00 T ピンポン同好会	19:00～21:00 T スバル
29日	30日	W → 和室 K → 研修室Ⅰ K2 → 研修室Ⅱ N → 農産加工・調理室 G → グラウンド T → 体育館				
9:00～11:30 K 太極拳・練功養生の会						
	17:30～19:00 K2 ガレットパレット					
9:00～12:00 T 金ヶ崎卓球スポ少	9:00～12:00 T ラージピンポン					
13:00～18:00 T スラッシュ						
	18:00～21:00 T ピンポンズ					



※翌月の予約は第2金曜日までに申請お願いします。 予約のキャンセルは早めにご連絡ください。